

કોરોના બાદ...

☐ નીલેશ રાણા, M. D. USA

કોરોના 19ની બીમારીમાંથી સાજા થયા પછી પણ હજારોની સંખ્યામાં પેશન્ટો એની પકડમાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થયા નથી. આ પેશન્ટોમાં ચાર અઠવાડિયાં પછી પણ અમુક લક્ષણો જોવા મળ્યાં છે. આ અવસ્થાને -Long Covid, Post Covid syndrome, long Covid haulers post Covid-19 syndrome, Chronic Covid જેવાં વિવિધ નામોથી ઓળખવામાં આવે છે.

આ પેશન્ટોમાં શરૂઆતનાં લક્ષણો થોડાં અઠવાડિયાં, મહિના સુધી ચાલુ રહે છે, સાજા થયા બાદ ફરી પાછાં લક્ષણો જોવા મળે છે અથવા નવાં લક્ષણો જોવા મળ્યાં છે. આના વિશેની જાણકારી સીમિત છે. આ અવસ્થામાં શરીરનાં અનેક અવયવોમાં નુકસાન થયું હોય તેને Multi organ system effect કહેવામાં આવે છે. જેમાં હૃદય, સર્ક્યુલેશન સિસ્ટમ, ફેફસાં, કિડની, ત્વચા, મગજની અસર સાથે આપણી મનોદશા પણ નબળી પડે છે.

વિવિધ લક્ષણો એ વ્યક્તિની ઉંમર, શરીરનું બંધારણ (મેદસ્વીપણું) સાથે બીજી બીમારીઓ જેવી કે ડાયાબિટીસ, ફેફસાંના રોગ, હૃદયરોગ, નબળી ઇમ્યુન સિસ્ટમ પર આધારિત છે. અને લક્ષણો પણ જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં જોવાં મળ્યાં છે. સૌથી સામાન્ય લક્ષણોમાં મુખ્યત્વે થાક 58 ટકા, માથામાં દુખાવો 44 ટકા, એકાગ્રતાનો અભાવ 27 ટકા, માથામાં વાળનો ઘટાડો 25 ટકા, શ્વાસ લેવાની તકલીફ અથવા ગંધજ્ઞાન અભાવ 24 ટકા પેશન્ટોમાં નોંધાયાં છે. એક રિસર્ચ પ્રમાણે હળવી બીમારી ભોગવી ચૂકેલા પેશન્ટોમાં 27 ટકા અને ગંભીર માંદગી હોસ્પિટલમાં ભોગવીને ઘરે આવેલા 75 ટકા લોકોમાં લાંબા સમય સુધી લક્ષણો જોવાં મળ્યાં છે. આ અવસ્થા ક્રોનિક બનશે કે નહીં એ વિશેની જાણકારી તો ભવિષ્યમાં જ મળશે. આનો કોઈ ચોક્કસ ઇલાજ અત્યારે ઉપલબ્ધ નથી.

ફેફસાં પર થયેલી અસરમાં શ્વાસ લેવામાં થતી તકલીફ, ખાંસી, હૃદય-છાતીમાં દુખાવો, હૃદયની તેજ ધડકન અથવા તેજ થતી નાડી, અહીં હૃદયની માંસપેશીમાં થયેલું નુકસાન (Myocarditis) ભાગ ભજવે છે. શરીરના સ્નાયુઓ અને સાંધામાં દુખાવો, ચક્કર,

મગજને થયેલા નુકસાનને કારણે નબળાઈ, થાક, ગંધ અને સ્વાદનો અભાવ, માથામાં દુખાવો, સ્ત્રીઓના માસિક સ્રાવમાં અનિયમિતતા, કિડની અને લિવરને થયેલું નુકસાન, તાવ, ડાયાબિટીસના પેશન્ટોમાં ડાયાબિટીસ કાબૂ બહાર થતાં ગ્લુકોઝની માત્રામાં થતો વધારો અને થોડા પેશન્ટોમાં પ્રથમવાર થતું ડાયાબિટીસનું નિદાન. આમ થવાનું કારણ-પેન્ક્રિયાસમાં રહેલા બીટાસેલ્સ (Bcells) પર વધુ પ્રમાણમાં રહેલા ACE 2 રિસેપ્ટર, વાઈરસના આક્રમણ સાથે આ કોષોનો થતાં નાશને કારણે ઇન્સ્યુલિનના ઉત્પાદન અને સ્રાવમાં ઘટાડો. ત્વચા પરની અસરને કારણે માથા પરથી વાળ ઊતરે, ચાઠાં પડે.

માનસિક અવસ્થા પર આની અસર જોવા મળી છે. એક અવસ્થા બ્રેઈન ફોગ (Brain Fog) તરીકે ઓળખાય છે. જેમાં વ્યક્તિના વિચારો સ્પષ્ટ નથી હોતા અથવા વિચારવાની શક્તિ મંદ પડે છે. એકાગ્રતા ઘટે છે યાદશક્તિ નબળી પડે છે. મૂડ ખરાબ થાય છે. નિર્ણય લેવામાં તકલીફ થાય છે. આ લક્ષણો પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળ્યાં છે.

બીજી અવસ્થાને Covid-19 Anxiety Syndrome નામ આપવામાં આવ્યું છે. જેમાં મૂંઝવણ, ગભરામણ સાથે આત્મવિશ્વાસ ઘટે છે. તમે જે કામ કરતા હતા એમાં કાર્યદક્ષતાનો અભાવ પેદા થાય છે, વ્યક્તિ પોતાના રેગ્યુલર જોબ પર જતાં ડરે છે. બીજા લોકોને મળતાં ગભરાય છે. ઘરની બહાર નથી નીકળતી. માનસિક તણાવ અનુભવતા ડિપ્રેસ થઈ જાય છે. અનિદ્રાની શિકાર બને છે. જે અટપટું કે ગૂંચવણભર્યું કામ કરતી હતી એ નિભાવવામાં અડચણ પડે છે.

આ બધાં લક્ષણોની પકડમાંથી બાળકો અને ટીનએજર્સ પણ બાકાત નથી. પણ એમનામાં ટકાવારી ઓછી છે.

જો આ શારીરિક કે માનસિક લક્ષણો 6થી 12 અઠવાડિયાં ટકે તો એને Acute Post Covid Syndrome કહેવાય છે. 12થી 24 અઠવાડિયાં સુધી ટકતાં લક્ષણોને Long Post Covid Syndrome નામ અપાયું છે. 24 અઠવાડિયાંથી વધુ ટકતાં લક્ષણોની અવસ્થાને Persistent post Covid Syndrome ગણવામાં આવે છે.

આ બીમારી થવાનું ચોક્કસ કારણ કે કારણો વિશે નિષ્ણાતોમાં ચર્ચા ચાલુ છે. પ્રાથમિક માંદગી બાદ (Acute phase) વાઈરસનો શરીરમાં પૂરતો નાશ ન થવાથી શરીરમાં જીવંત રહેલા વાઈરસને કારણે, (આમ નબળી પડેલી ઇમ્યુન સિસ્ટમને કારણે સંભવ છે) અથવા તો ઇમ્યુન સિસ્ટમ દ્વારા જોઈએ એના કરતાં વધુ પડતા પ્રતિકારને કારણે શરીરના અવયવોમાં ચાલુ રહેલું નુકસાન (Inflammation) ચાલુ રહેતાં આમ થાય છે કે પછી હોસ્પિટલમાં રેસ્પિરેટર પર અવલંબિત રહેલા, ભોગવેલો માનસિક ત્રાસ આનું કારણ છે એ નક્કી નથી થઈ શક્યું. ભવિષ્યમાં વધુ એકત્રિત થનાર માહિતી આના પર વધુ પ્રકાશ પાથરશે. આવનાર સમય

આનો જવાબ શોધવામાં મદદરૂપ થશે.

આનો અસરકારક ઇલાજ શોધાયો નથી. એક રિસર્ચ-સ્ટડી પ્રમાણે આ પેશન્ટોને કોવિડ-19ની વેક્સિન આપવામાં આવતાં 57 ટકાનાં લક્ષણોમાં સુધારો જોવામાં આવ્યો હતો. લગભગ 24 ટકાનાં લક્ષણોમાં ફરક ન પડ્યો, અને બાકીના 19 ટકાનાં લક્ષણો વધારે વિકૃત થયાં હતાં. મોર્ડના વેક્સિન લેનાર વ્યક્તિઓમાં બીજી વેક્સિનો કરતાં સુધારાની માત્રા વધારે હતી. અને નુકસાન ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળ્યું છે.

સુધારો થવાનું કારણ? વેક્સિનને કારણે સશક્ત થયેલી ઇમ્યુન સિસ્ટમને કારણે શરીરમાં રહેલી વાઈરસની સંખ્યામાં ઘટાડો. આ રિસર્ચે આશાનું કિરણ પ્રગટાવ્યું છે. આશા અમર છે.

જો દુર્ભાગ્યે તમે આમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો. તો એના માટેના થોડા ઉપાયોની જાણકારી આપું છું. જો તમને ડાયાબિટીસ, હાઈ બીપી, હૃદય, ફેફસાંની બીમારી કે બીજી કોઈ પણ બીમારી હોય એને કાબૂમાં રાખવા ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ટ્રીટમેન્ટ ચાલુ રાખો. આલ્કાહોલ અને સ્મોકિંગથી દૂર રહો. પૌષ્ટિક આહાર, રેગ્યુલર એક્સરસાઈઝ, પૂરતી ઊંઘની આદત પાડો, મનને આનંદમાં રાખો, મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે સમય પસાર કરો. દિવસ દરમિયાન ઊંઘવાનું ટાળો. વધુ પડતા પ્રકાશ અને ઘોંઘાટથી દૂર રહો. ઊંઘવાના સમયના એક કલાક પહેલાં ટી.વી. જોવાનું બંધ કરો, જેથી મન ઉત્તેજિત ન થતાં તમને આરામ મળે. માનસિક તનાવ દૂર કરવા સારાં પુસ્તકો વાંચો, ગમતું સંગીત સાંભળો.

શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય તો, પ્રાણાયામ અને યોગ કરો. જરૂર પડે તો ડોક્ટરને મળો, કદાચ છાતીનો એક્સ રે કે સી.ટી. સ્કેનની સાથે તમારી બ્રિધિંગ (Breathing) કેપેસિટીની ટેસ્ટની પણ જરૂર પડે જેથી તમારાં ફેફસાંને નુકસાન થયું છે કે નહીં એ જાણી એની ટ્રીટમેન્ટ કરી શકાય.

છાતીમાં દુખાવો થતો હોય, નાડી તેજ ચાલતી હોય, ચક્કર આવતાં હોય તો કાર્ડિયોલોજિસ્ટની સલાહ લેવી. માનસિક બીમારી હોય તો સાઈકિયાટ્રિસ્ટને મળવામાં સંકોચ ન અનુભવશો.

જરૂર હોય તો ઓક્સિજનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તમારા જોબમાં, રોજિંદા કામમાં અને લાઈફમાં પૂર્વવત ઇન્ટરેસ્ટ લેવા માંડો. મેમરી નબળી હોય તો, જે ભૂલી ગયા હોય તે શાંતિથી વિચારો, યાદ કરો. અટપટું-જટિલ કામ કરતા હો તો સિમ્પલ કામ પહેલા ચાલુ કરો અને ધીરે ધીરે વિશ્વાસથી આગળ વધો. યાદશક્તિને સશક્ત બનાવવા પહેલાં ત્રણચાર વસ્તુઓ યાદ રાખો અને ધીરેધીરે એમાં વધારો કરો. જરૂર પડે તો મન પર ટેન્શન ન વધારતાં યોગ્ય મદદ અને માર્ગદર્શન મેળવો. બાહ્ય પ્રવૃત્તિમાં રસ લો. આજ નહીં પણ આવતી કાલ ઊજળી છે એ વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા સાથે આગળ વધો.

